

# Listériose

## Qu'est la listériose ?

La listériose est causée par la bactérie *listeria monocytogenes*. La maladie affecte principalement le fœtus des femmes enceintes, les nouveaux-nés et les adultes ayant un système immunitaire affaibli. Les adultes et enfants en bonne santé deviennent infectés avec la *listeria* occasionnellement, mais ils tombent rarement sérieusement malades. Elle n'est pas contagieuse d'une personne à l'autre.

## Comment se contracte la listériose ?

Vous contractez la listériose en mangeant ou en buvant de la nourriture contaminée. Le *listeria monocytogenes* est présent dans la terre et dans l'eau. Les légumes peuvent être contaminés à partir du sol ou du fumier utilisé comme engrais. Les animaux peuvent être porteurs de la bactérie sans apparaître malades et peuvent contaminer la nourriture d'origine animale, telle que la viande et les produits laitiers. Le lait et la nourriture (crus) non pasteurisés faits à partir de lait non pasteurisé peuvent également contenir la bactérie. La bactérie peut être présente dans une variété d'aliments crus, tels que les viandes et les légumes non cuits, de même que dans les aliments traités, comme les hot dogs, qui sont contaminés après avoir été traités. Si une femme enceinte mange de la nourriture contaminée durant sa grossesse, son bébé peut naître avec la listériose.

## Quels sont les symptômes de la listériose ?

Une personne atteinte de listériose a généralement de la fièvre, des douleurs musculaires, et quelquefois des symptômes gastro-intestinaux, tels que la nausée ou la diarrhée. Le mal de tête, le torticolis, la confusion, la perte d'équilibre ou des convulsions peuvent se produire si l'infection a atteint le système nerveux. Une fois qu'une personne a été exposée à la bactérie, cela peut prendre de 3 à 70 jours pour que la personne tombe malade. La moyenne est de 31 jours.

## Qui court le risque de contracter la listériose ?

Les fœtus et les personnes âgées courent le plus grand risque de contracter la listériose. Les personnes avec des systèmes immunitaires affaiblis courent également un risque plus élevé. Les adultes et les enfants en bonne santé qui mangent de la nourriture contaminée peuvent ne pas tomber malades ou peuvent avoir une légère gastroentérite.

## Existe-t-il des tests pour la *listeria* ?

Si vous avez des symptômes tels que décrits ci-dessus, et que vous êtes inquiet(e) à propos d'une exposition possible, parlez à votre médecin. Un test sanguin ou de liquide spinal confirmera le diagnostic.

# Listériose

## Existe-t-il un traitement pour la listériose ?

Pour la plupart des infections de listeria, une thérapie aux antibiotiques de 10 à 14 jours est généralement satisfaisante. Quand l'infection se produit durant la grossesse, les antibiotiques donnés rapidement à la femme enceinte peuvent souvent prévenir l'infection du fœtus ou du nouveau-né. Les bébés avec la listériose reçoivent les mêmes antibiotiques que les adultes, bien qu'un mélange d'antibiotiques soit souvent utilisé jusqu'à ce que les médecins soient sûrs de leur diagnostic. Même avec un traitement rapide, certaines infections peuvent être fatales.

## Comment puis-je réduire le risque de listériose ?

Faites cuire complètement tous les aliments d'origine animale, tels que le boeuf, le porc et la volaille

Lavez bien les légumes crus avant de les manger

Évitez le lait (non pasteurisé) cru ou les aliments faits à partir de lait cru

Faites cuire jusqu'à qu'ils soient fumants les aliments prêts à la consommation, tels que les hot dogs

Faites chauffer la charcuterie avant de la manger

Gardez les viandes non cuites séparées des autres aliments dans le réfrigérateur

Nettoyez les mains, les couteaux et les planches pour couper avec de l'eau chaude et du savon après avoir manipulé des aliments non cuits

De plus, Les personnes à haut risque de complications de la listériose, telles que les femmes enceintes et les personnes au système immunitaire affaibli devraient :

Éviter tous les fromages à pâte molle, tels que le feta, le Brie, le Camembert, le fromage bleu et les fromages de type mexicain

Bien que le risque de listériose associé avec les aliments de chez le traiteur soit faible, les femmes enceintes et les personnes au système immunitaire affaibli peuvent choisir de ne pas manger ces aliments ou de faire chauffer complètement la charcuterie avant de la manger

NOTE : Il est inutile d'éviter les fromages à pâte dure, les fromages traités, le cream cheese, le cottage cheese ou le yaourt